

Na osnovu člana 44. Zakona o ustanovama socijalne zaštite Federacije Bosne i Hercegovine (Službene novine F BiH broj 64/22), i člana 37. i 55. Pravila Ustanove za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu, odgoj i obrazovanje Pazarić (Službene novine F BiH broj: 57/23), Upravni odbor Ustanove Pazarić na svojoj 36. sjednici održanoj dana 25.10.2023. godine donosi:

P R A V I L N I K

O ISHRANI KORISNIKA U USTANOVU ZA SOCIJALNO ZBRINJAVANJE, ZDRAVSTVENU NJEGU, ODGOJ I OBRAZOVANJE-PAZARIĆ

I OPĆE ODREDBE

Član 1.

(Predmet Pravilnika)

(1) Ovim Pravilnikom se reguliše organizacija ishrane korisnika u Ustanovi za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu, odgoj i obrazovanje - Pazarić (u daljem tekstu: Ustanova Pazarić), edukacija o pravilnoj ishrani, rad kuhinje Ustanove Pazarić, te nadzor i provođenje ovog Pravilnika u skladu sa Zakonom o hrani i drugim propisima o hrani.

Član 2.

(Primjena Pravilnika)

(1) Ovaj Pravilnik se primjenjuje u Ustanovi za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu, odgoj i obrazovanje - Pazarić (u daljem tekstu: Ustanova Pazarić).

Član 3.

(Ciljevi)

(1) Ciljevi ovog Pravilnika su:

- a) unapređenje i poboljšanje načina ishrane korisnika u Ustanovi Pazarić;
- b) podizanje kvaliteta obroka i užina u nutritivnom smislu;
- c) razvijanje pravilnih prehrambenih navika kod korisnika u cilju sprečavanja bolesti koje su prouzrokovane nepravilnom ishranom;
- d) kontrolisana ponuda kvalitetne i zdrave hrane i pića u Ustanovi Pazarić;
- e) korisnicima, koji zahtijevaju posebnu vrstu ishrane zbog zdravstvenih razloga omogućiti obroke i užinu u skladu sa njihovim zdravstvenim potrebama;
- f) stručna edukacija osoba koje pripremaju, distribuiraju i serviraju hranu, kao važan vid značajan zadatak zaštite korisnika.

II ORGANIZACIJA ISHRANE

Član 4.

(Ishrana korisnika)

- (1) Korisnicima se obezbjeđuje ishrana u skladu sa principima zdrave ishrane, ovisno od njihovog zdravstvenog stanja, specifičnih potreba i uvjerenja (dijetalna ishrana ovisno o vrsti bolesti);
- (2) Ukupna dnevna ishrana raspoređuje se u tri glavna obroka: doručak, ručak i večera;
- (3) Izuzetno, ukupna dnevna ishrana može biti raspoređena i u više obroka, u zavisnosti od kategorije i zdravstvenog stanja korisnika.

Član 5.

(Jelovnik)

- (1) Ishrana predviđena u članu 4.stav (2) ovog Pravilnika sastavlja se po unaprijed utvrđenom jelovniku sedmično i mjesečno.
- (2) Sedmični jelovnik objavljuje se na oglasnoj ploči Ustanove.

Član 6.

(Normativne preporuke)

- (1) Pri organizovanju ishrane u Ustanovi utvrđuju se normativi ishrane korisnika, način vođenja evidencije o primjeni normativa ishrane i sadržaj obrazaca, vrste i neto količine utrošenih namirnica za ishranu po obrocima, vrste i neto količine utrošenih namirnica za jedan dan, sedmicu i mjesec dana.
- (2) Normativne tabele, koje su sastavni dio ovog Pravilnika sadrže:
 - (a) preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari za korisnike prema dobi za planiranje ishrane;
 - (b) preporučene vrste hrane i jela po obrocima;
 - (c) preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za korisnike;
 - (d) preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za korisnike;
 - (e) hrana, koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati.

Član 7.

(Uslovi koje mora ispunjavati obrok i užina)

- (1) Uslovi, koje mora ispunjavati obrok i užina su:
 - a) da su užine nutritivno prilagođene psiho-fizičkim potrebama i uzrastu korisnika, u skladu sa normativnim tablicama, koje su sastavni dio ovog Pravilnika;
 - b) da imaju prihvatljiva organoleptička svojstva (ukus, miris, boju...);
 - c) pri pripremanju obroka optimizirati vrijeme i temperature termičke obrade (pečenje, prženje, kuhanje) radi očuvanja nutritivnih svojstava;

- d) da su raznovrsni i usklađeni sa normativnim tabelama, koje su sastavni dio ovog Pravilnika;
- e) da ispunjava sve uslove kvaliteta koje propisuje Zakon o hrani;
- f) razuman odnos između kvalitete i cijena prehrambenih artikala;
- g) zadovoljstvo korisnika.

Član 8.

(Uslovi koje mora ispunjavati Ustanova koja posluje sa hranom)

(1) Ustanova za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu odgoj i obrazovanje- Pazarić, kao pravni subjekt koji je registrovan za obavljanje djelatnosti vezane uz poslovanje sa hranom, su sljedeći:

- a) da u svom poslovanju osigura nesmetanu provedbu propisa o hrani;
- b) kuhinja, u kojoj se priprema hrana, mora biti opremljena po propisima koje zahtijevaju posebni propisi Zakona o hrani i Pravilnika o higijeni hrane;
- c) da kuhinja Ustanove, u kojoj se pripremaju obroci i užine, obavezno provodi mjere prema HACCP principima (Hazard Analysis & Critical Control Points);
- d) da svi prehrambeni artikli, od kojih se pripremaju obroci i užina, budu higijenski i zdravstveno ispravni.

Član 9.

(Posebne preporuke)

Ustanova Pazarić će naročito;

- (a) uključiti jednom dnevno jedno svježe voće: jabuka, kruška, marelica, breskva šljiva, banana, mandarina ili narandža (dostupno sezonsko voće);
- (b) dati prednost domaćem lokalnom voću i povrću;
- (c) dati prednost pecivima od cijelog zrna sa bilo kojom vrstom svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza te polutvrdih sireva;
- (d) peciva izrađena od integralnog brašna, uključiti druge vrste brašna: raženo, heljdu i sl., uz dodatak sjemenki (integralno brašno nosilac vitamina, minerala i prehrambenih vlakana, sjemenke nosioci esencijalnih masnih kiselina, vitamina itd.);
- (e) hranu i piće, koje treba izbjegavati ili što rjeđe konzumirati u ishrani korisnika, u jelovnik uključiti samo povremeno i u srazmjerno malim količinama:
- (f) pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski desert (NE/tj. MINIMALNO uključivati krofne, lisnato tijesto, paštetice, kroasani itd), jer u pravilu sadrže veliki udio masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik, koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta);
- (g) mesni, krem/čokoladni namazi, tvdi margarin (sadrže velike udjel masti i/ili neželjenih transmasnih kiselina, radi čega se ne preporučuje njihova upotreba);
- (h) davati prednost upotrebi mliječnih namaza, namaza na osnovi mliječnog putera ili pavlake;
- (i) izbjegavati prerađevine od prženog krompira (čips, pomfrit.... u kojima se nalazi kancerogeni spojevi poput akrilamida);

(j) izbjegavati upotrebu gaziranih sokova, energetskih napitaka i zaslađenih industrijskih sokova;

(k) mesni proizvodi (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl).

Član 10.

(Ishrana korisnika sa zdravstvenim poteškoćama)

(1) U Ustanovi Pazarić će se osigurati odgovarajući obroci za korisnike sa zdravstvenim poteškoćama.

(2) Posebni oblici prehrane/dijete odnose se na:

a) intoleranciju određene hrane i alergije (na mlijeko, jaja itd.) s popisom dopuštene hrane i hrane koju treba izbjegavati u skladu s postojećim naučnim preporukama;

b) celijakiju, s popisom hrane koju treba izbjegavati i zamijeniti odgovarajućim bezglutenskim proizvodima, te sa specifičnim uputama o pripremi i kuhanju ove hrane;

c) određena druga zdravstvena stanja koja zahtijevaju poseban način prehrane, kao što je pretilost, pothranjenost, šećerna bolest, bubrežna bolest, dislipidemija, metabolički sindrom, opstipacija, constipacija, ac.diareja;

d) uz zahtjev za prijem korisnika sa zdravstvenim poteškoćama obavezno se dostavlja detaljna medicinska dokumentacija od strane nadležnog ljekara.

e) u izradi jelovnika za korisnike, a posebno za korisnike sa zdravstvenim poteškoćama, sudjeluje stručna osoba koja se bavi prehranom, ljekar porodične medicine ili nutricionist;

f) glavni kuhar je dužan prehranu korisnika prilagoditi zdravstvenom stanju korisnika prema režimu ishrane propisanom od strane ljekara Ustanove Pazarić i glavne medicinske sestre.

Član 11.

(Organizacija)

(1) Ustanova organizuje ishranu korisnika na način da izvrši nabavku namirnica, pripremu i podjelu obroka i vodi potrebnu evidenciju.

(2) Nabavka se vrši prema utvrđenom planu ishrane, jelovniku, izrađenom na sedmičnom i mjesečnom nivou, a nakon provedenog postupka javne nabavke.

(3) U prostorijama Ustanove ne smiju biti postavljeni prodajni automati za distribuciju hrane na bazi šećera (slatkiši), energetskih pića, gaziranih pića i zaslađeni industrijski sokovi.

Član 12.

(Pravila ishrane u Ustanovi)

(1) Ustanova Pazarić posebnim Pravilima ishrane bliže uređuje način evidentiranja obroka za korisnike, nadzora nad korištenjem obroka, određuje vrijeme i način otkazivanja pojedinačnih obroka, postupak sa nepreuzetim obrocima, te načine upoznavanja korisnika, roditelja i staratelja sa Pravilima ishrane u Ustanovi Pazarić.

(2) Prijedlog Pravila ishrane u Ustanovi priprema direktor sa Stručnim timom Ustanove, a Pravila usvaja Upravni odbor Ustanove.

Član 13.

(Nepreuzeti obroci)

- (1) Obroke, koji nisu preuzeti u predviđenom vremenu, kuhinja Ustanove ustupa drugim korisnicima.
- (2) Obroke, koji nisu preuzeti u predviđenom vremenu, zabranjeno je iznositi van Ustanove i ustupati drugim licima.

III KONTROLA KVALITETE I NADZOR

Član 14.

(Unutrašnje praćenje)

U smislu odredaba ovog Pravilnika, a u toku kalendarske godine, u Ustanovi se bar jednom provjerava stepen zadovoljstva korisnika ishranom i aktivnostima sa kojima Ustanova potiče zdravu ishranu i kulturu ishrane, s jedne strane, odnosno zabranjuje ili ograničava konzumiranje nezdrave hrane, s druge strane.

Član 15.

(Unutrašnji nadzor)

- (1) Radnik Ustanove pazarić, zadužen za uskladištenje i čuvanje namirnica u magacinu, dužan je kontinuirano pratiti rokove namirnica isporučenih od strane dobavljača;
- (2) Radnik ovlašten za koordinaciju procesa pripremanja obroka, i užine, odnosno voditelj odjela kuhinje dužan je, prije same upotrebe, provjeriti rokove i ispravnost namirnica preuzetih od radnika zaduženog za uskladištenje i čuvanje namirnica u magacinu;
- (3) Direktor Ustanove će provjeriti primjenu normativa za ishranu i usklađenost sa jelovnikom a glavni kuhar ili lice koje on ovlasti će isprobati obroke, neposredno prije distribucije istih korisnicima, radi provjere organoleptičkih svojstava hrane;
- (4) U slučaju utvrđenih nepravilnosti, direktor je u obavezi pismeno upozoriti odgovorna lica i zahtijevati otklanjanje nepravilnosti;
- (5) Ukoliko se, u određenom roku, uočene nepravilnosti ne otklone od strane odgovornog radnika, direktor je obavezan primijeniti odredbe Pravilnika o radu, koje se odnose na odgovornost usljed povrede radne obaveze;
- (6) Ukoliko se, u određenom roku, uočene nepravilnosti ne otklone od strane dobavljača, Ustanova će sa istim pokrenuti proceduru jednostranog raskida ugovora o nabavci robe.

Član 16.

(Pravo pristupa)

- (1) Pristup i zadržavanje u kuhinji dozvoljeno je:
 - a) ovlaštenom osoblju ustanove;
 - b) sanitarnim inspektorima, za vrijeme dok vrše kontrolu;
 - c) radnicima Zavoda za javno zdravstvo;
 - d) i drugim licima uz prethodno pismeno odobrenje i popis tih lica u evidencionom listu;

(2) Za boravak neovlaštenih osoba u kuhinji Ustanove odgovorno je lice koje je zaduženo za koordinaciju rada u kuhinji, odnosno voditelj odjela kuhinje.

Član 17.

(Sanitarno tehnički i higijenski uslovi u kuhinji)

- (1) Sanitarno tehnički i higijenski uslovi prostora, opreme i zaposlenih, te nadzora nad zaštitom od zaraznih bolesti, moraju biti zadovoljavajući i usklađeni sa zakonskim propisima;
- (2) Obrazovanje i edukacija zaposlenika o ishrani, higijeni i higijenskom načinu pripremanja hrane mora biti kontinuirana, u kojem smislu svi radnici kuhinje Ustanove moraju posjedovati certifikat o provedenoj obuci iz higijenskog minimuma. Obuka se provodi putem Zavoda za javno zdravstvo Kantona Sarajevo;
- (3) Ustanova je dužna osigurati provođenje općih mjera: dezinfekcije, dezinsekcije i deratizacije na kuhinjskim površinama i prostorima, kao i drugim prostorijama ili objektima, u kojima se odlažu i čuvaju prehrambeni proizvodi;
- (4) Lječkar, glavna medicinska sestra i glavni kuhar dužni su provoditi internu edukaciju korisnika, koji u procesu inkluzije učestvuju u pripremi i distribuciji hrane.

IV PRELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

Član 18.

(Stupanje na snagu)

- (1) Ovaj Pravilnik stupa na snagu osmi dan od dana donošenja i objavit će se na oglasnoj ploči Ustanove Pazarić.
- (2) Stupanjem na snagu ovog pravilnika prestaje da važi Pravilnik o ishrani korisnika u JU Zavod Pazarić, broj:02-1-67/20 od 20.01.2020.godine;

Broj:02-1-1436-1/01-1/23
Datum:25.10.2023. godine



**PREDSJEDNICA
UPRAVNOG ODBORA**

Mirjana Mihalj
Mirjana Mihalj, dipl.scr



USTANOVA ZA SOCIJALNO ZBRINJAVANJE ZDRAVSTVENU NJEGU ODGOJ I OBRAZOVANJE PAZARIĆ
SOCIAL WELFARE AND HEALTHCARE UPBRINGING AND EDUCATION INSTITUTION PAZARIĆ

-UPRAVNI ODBOR-

Broj: 02-1-1436/01-1/23

Datum: 25.10.2023.godine

Na osnovu člana 44. Zakona o ustanovama socijalne zaštite Federacije BiH (Službene novine F BiH broj: 64/22), člana 37.i člana 55. Pravila Ustanove za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu, odgoj i obrazovanje Pazarić (Službene novine F BiH broj: 57/23), Upravni odbor na svojoj 36. sjednici održanoj dana 25.10.2023.godine, donio je;

ODLUKU

o donošenju Pravilnika o ishrani korisnika
Ustanove za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu, odgoj i obrazovanje Pazarić

Član 1.

Upravni odbor donosi Pravilnik o ishrani korisnika Ustanove za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu, odgoj i obrazovanje Pazarić.

Član 2.

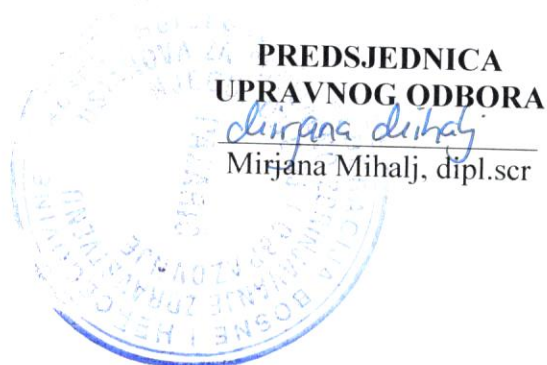
Sastavni dio odluke je Pravilnik o ishrani korisnika Ustanove za socijalno zbrinjavanje, zdravstvenu njegu, odgoj i obrazovanje Pazarić.

Član 3.

Odluka stupa na snagu danom donošenja i objavit će se na oglasnoj ploči Ustanove Pazarić.

Dostavljeno:

1. Federalno ministarstvo rada i socijalne politike
2. Direktor
3. Sužbe ustanove Pazarić-svima
4. A/a



PRILOG PRAVILNIKA:

Tablica 1. Preporučeni dnevni unos energije i hranljivih tvari prema dobi i spolu za planiranje ishrane^{1,2}

	<i>Energija i hranjive tvari</i>	<i>Dob 7-9</i>	<i>Dob 10-13</i>	<i>Dob 14 -18</i>
1.	Energija (kcal/dan)	1740 Ž 1970 M	1845 Ž 2220 M	2110 Ž 2755 M
Energija (kJ/dan)	7280 Ž 8242 M	7719 Ž 9288 M	8828 Ž 11527 M	
2.	Bjelančevine (% energije/dan)	10-15	10- 15	10-15
Bjelančevine (g/dan)	43,5-65,3 Ž 49,3-73,9 M	46,1-69,2 Ž 55,5-83,3 M	52,8-79,1 Ž 68,6-103,3 M	
3.	Masti (% energije/dan)	30-35	30-35	25-30
Masti (g/dan)	58,0-67,7 Ž 65,7-76,6 M	61,5-71,8 Ž 74,0-86,3 M	70,3 Ž 91,8 M	
4.	Zasićene masti (% energije/dan)	10	10	10
Zasićene masti (g/dan)	19,3 Ž 21,9 M	20,5 Ž 24,7 M	23,4 Ž 30,6 M	
5.	Ugljikohidrati (% energije/dan)	>50	>50	>50
Ugljikohid- rati (g/dan)	>217,5 Ž >246,3 M	>230,6 Ž >277,5 M	>263,8 Ž >344,4 M	
6.	Jednostavni šećeri (% energije/dan)	<10	<10	<10
Jednostavni šećeri (g/dan)	<43,5 Ž <49,3 M	<46,1 Ž <55,5 M	<52,8 Ž <68,9 M	
7.	Vlakna (2,4 g/MJ ili 10 g/1000 kcal)	>10	>10	>10
Vlakna (g/dan)	>17,4 Ž >19,7 M	>18,5 Ž >22,2 M	>21,1 Ž >27,6 M	

Napomena:

- Tablica 1. odnosi se na normalno uhranjene i umjereno tjelesno aktivne ;
- vrijednosti bjelančevina u Tablici 1. mogu iznositi najviše do 20% energije na dan; od ukupne dnevne količine unosa bjelančevina najmanje 50% punovrijednih;
- jednostavni šećeri u Tablici 1. jesu šećeri koji su dodani hrani i pićima, a nisu porijeklom iz mlijeka i mliječnih proizvoda.

Tablica 2. Preporučene vrste hrane i jela po obrocima

<i>Obrok</i>	<i>% dnevnih potreba</i>	<i>Preporučene vrste hrane i jela za pojedine obroke</i>
Zajutrak	20%	Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, žitne pahuljice ili hljeb/ pecivo od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi, marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarci, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.
Doručak	15%	
Ručak	35%	Supe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krompira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krompirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.

Užina	10%	Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, savijače, pite i si., voće, voćni sok bez dodanog šećera.
--------------	-----	--

Tablica 3. Preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika

Kategorija hrane	Učestalost konzumiranja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Svaki dan
Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku	Svaki dan, a od toga meso do 5 puta sedmično
Riba	Najmanje 1-2 puta sedmično
Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir	Svaki dan
Voće	Svaki dan
Povrće	Svaki dan
Hrana s visokim udjelom masti, šećera i soli	Do dva puta mjesečno
Voda	Svaki dan

Tablica 4. Preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika

	Kategorija hrane	Preporučene vrste hrane i jela
1.	Mlijeko i mliječni proizvodi	
	Mlijeko i fermentirani mliječni napitci	Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, ne manje od 2,5% m.m. Izbjegavati zasladene mliječne nanitke.
Sir	Sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza, te polutvrđih sireva.	
2.	Meso, mesne preradevine, riba, jaja	
	Meso	Češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića, te teletina i janjetina, a rjeđe crveno meso (preporuka: nemasnjunetina).
Mesne preradevine	Naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, i sl.)	
Riba	Filetirana riba bez kosti. Za pripremu riblje paštete može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).	
Jaja	Isključivo kokošja termički dobro obrađena jaja (tvrdo kuhana, pržena i/ili u složenjima, i sl.).	
3.	Mahunarke i orašasti plodovi	
	Mahunarke	Grah, leća, slanutak, bob, soja i dr. Svježe pripremljeni namazi od mahunarki, variva od mahunarki, guste supe, složenjima, i si.
Orašasti plodovi i sjemenke	Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi i sl.), sjemenke (buče, sezama, lana, suncokreta, maka i sl.) kao dodatak hrani.	
4.	Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir	
	Žitarice i proizvodi od žitarica	Hljeb, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi, prednost iz cjelovitih žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, mlišti tj. mješavina žitnih pahuljica, pšenična i kukuruzna krupica i sl.).
Krumpir	Kao prilog — krumpir kuhani, pečen na malo masnoće, pire ili sastavni dio variva. Izbjegavati krumpir pržen u dubokom ulju.	
5.	Voće	
	Voće	Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Prednost dati svježem voću i svježe iscijedenim prirodnim voćnim sokovima.
6.	Povrće	
	Povrće	Sve vrste svježeg/sezonskog. U slučaju nedovoljne dostupnosti svježim sezonskim povrćem, koristiti duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.
7.	Masti i hrana s velikim udjelom masti	
	Maslac i margarin	Maslac i mekani margarinski namazi.
	Ulja	Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bućino).
Vrhnje	S 12% mliječne masti.	

8.	Kolači, kompoti, marmelade/ džemovi, med, sladoled i ostale slastice	
	Kolači	Kolači pripremljeni u školskoj kuhinji s manjim količinama šećera i masti, prednost iz cijelog zrna, a bez kreme na osnovi sirovih jaja.
Kompoti	Kompoti od svježeg voća s malo šećera ili meda. U slučaju loše snabdjevenosti svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode), te sokom od svježeg limuna.	
Marmelade, džemovi, med	Prednost dati marmeladama i džemovima s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.	
Puding	Pripremati mliječne pudinge, a prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera. Pudinzi se mogu pripremati s dodatkom svježeg i suhog voća, orašastih plodova i sjemenki.	
	Sladoled	Mliječni sladoled.
9.	Začini	
	Sol	Jodirana kuhinjska sol, začinska sol.
Ocat	Jabučni ili vinski ocat, te sok od limuna.	
Začinsko bilje	Peršun, celer, vlasac, bosiljak, origano, mažuran, komorač, kim, ružmarin, lovor list, cimet i sl.	
10.	Voda i napitci na osnovi vode	
	Voda	Pitka negazirana voda po želji.
Čaj	Svježe kuhani biljni čaj (npr. od šipka, kamilice, metvice) ili voćni čaj uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak. Za zaslađivanje prednost dati medu, a dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.	

Tablica 5. Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati

<i>Kategorija hrane</i>	<i>Objašnjenje</i>
Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti	U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.
Gazirana ili negazirana slatka pića	Proizvedeni su na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein.
Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarin	Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.
Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline	Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod ldsličnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.
Mesni proizvodi	Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).
Instant juhe i jušni koncentri te slični koncentrirani proizvodi	Visoki sadržaj soli i aditiva.

Napomena: Rijetko podrazumijeva ukupno iz svih kategorija hrane do dva puta mjesečno.